

# [CON]VIVÊNCIAS SÉNIOR

## OUTUBRO

**DIA 7 [QUINTA] 09:30H**

**Sessão Formativa sobre Estratégias para Prevenir o Desânimo e a Criação da Resiliência**

Biblioteca Municipal da Moita  
Para Professores da Universidade Sénior da Moita

**DIA 14 [QUINTA] 9:30H**

**Sessão Formativa sobre Estratégias para Prevenir o Desânimo e a Criação da Resiliência**

Biblioteca Municipal da Moita  
Para Professores da Universidade Sénior da Moita

**DIA 19 [TERÇA] 8:30H**

**Passeio Cultural - Estufa Fria, Lisboa**

**DIA 21 [QUINTA] 9:30H**

**Sessão temática sobre Estratégias para Prevenir o Desânimo e a Criação de Resiliência**

Associação dos Reformados e Pensionistas e Idosos "O Norte" – Baixa da Banheira  
Para Alunos da Universidade Sénior da Moita

**DIA 22 [SEXTA] 8:30H**

**Passeio Cultural - Estufa Fria, Lisboa**

**DIA 26 [TERÇA] 8:30H**

**Passeio Cultural - Estufa Fria, Lisboa**

**DIA 28 [QUINTA] 15:00H**

**- Dia Nacional da 3ª Idade  
Comédia Musical "SELVA COM ELAS"  
Fórum Cultural José Manuel Figueiredo**

## NOVEMBRO

**DIA 4 [QUINTA] 9:30H**

**Sessão temática sobre Estratégias para Prevenir o Desânimo e a Criação de Resiliência**

SFRUA "A Velhinha" – Alhos Vedros  
Para Alunos da Universidade Sénior da Moita

**DIA 9 [TERÇA] 8:30H**

**Passeio Cultural - Estufa Fria, Lisboa**

**DIA 11 [QUINTA] 8:30H**

**Passeio Cultural - Estufa Fria, Lisboa**

**DIA 16 [TERÇA] 8:30H**

**Passeio Cultural - Estufa Fria, Lisboa**

**DIA 18 [QUINTA] 9:30H**

**Sessão temática sobre Estratégias para Prevenir o Desânimo e a Criação de Resiliência**

Bombeiros Voluntários da Moita  
Para Alunos da Universidade Sénior da Moita

A participação nas atividades requer inscrição prévia através do **T. 210891000**